



## Workshop -

# Umgang mit Belastungen durch Körperbewusstsein und Mentale Stärke

---

Teil 1 –

### **Körperbewusstsein und Entspannung –**

Indoor/Chalet, Seminarraum, bequeme Kleidung/Sportkleidung  
80 Minuten

Pause 20 Minuten

Teil2 –

### **Achtsamkeitstraining und Sinneswahrnehmung –**

Ein einfaches Tool zur Stressprophylaxe –  
Outdoor ,Wanderung, geeignetes Schuhwerk/Witterung  
80 Minuten

Jeder Teilnehmer erhält einen Fragebogen zum persönlichen  
Stressprofil

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Preis: 270.-€, netto, Paketpreis, zzgl. ges. MWst.